



السلامة على الطريق



جميع الحقوق محفوظة © ٢٠١٠

تأليف وإعداد: «...للتنمية ش.م.»

تنسيق عام: نزار رَمّال.

إعداد المادة العلميّة والأنشطة: هلا الخوري وهالة علويّة ونزار رَمّال.

مراجعة المادة العلميّة الخاصّة بالأمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز: د. ندى ملحم.

تدقيق لغوي: هُفال يوسف.

اختبار الكتيّبات والأنشطة: هالة علويّة ودانيال قطّار وسماح الحكيم ونزار رَمّال.

التصميم الأوّلي: دانيال قطّار ونزار رَمّال.

تصميم وإخراج فنيّ: سماح الحكيم وروبير سعادة.

تحرير نهائيّ: نزار رَمّال.

شكر خاص لكلّ من ساهم في تنظيم حلقات الاختبار وفي مراجعة وتعديل المواد، وتحديدًا:

الفاضلة/ ناشية نصيب والفاضلة تقوى اللّواتي عن منظّمة اليونيسيف - عُمان.

د. سحر عبده ود. حليلة الغنّامي ود. علي باعمر والفاضل/ خالد الوهبي والفاضل/ سلطان الوحشي عن وزارة الصّحة.

الفاضل/ محمد الشيدي- مدير عام المديرية العامة للبرامج التعليمية والفاضل/ خميس الراسبي- مدير عام المديرية العامة للكشافة

والمرشدات والفاضل/ خالد العادي- نائب مدير دائرة الكشافة والفاضل/ احمد البلوشي- رئيس قسم التوعية الصحية والفاضلة/ بدرية

المبدلوية-عضو دراسات ومتابعة والفاضل/ داود الشحي-أخصائي توعية صحية والفاضلة/أمل الهدابي-أخصائية توعية صحية من

وزارة التربية والتعليم

الفاضلة لمياء الكيومي عن صندوق الأمم المتّحدة للسكان - عُمان.

من أجل استخدام هذا الكتيب بأفضل طريقة ممكنة على كل متدرّب قراءة كل حالة على حدة وبعد التفكير فيها بعمق، تحديد القرار الذي قد يتّخذه في موقف مماثل، بمنتهى الجرأة والصراحة، ثم يقلب الورقة للاطلاع على التوصية الخاصة في كل حالة، لمعرفة تقييمنا الخاص بكل قرار. تجدر هنا الإشارة إلى أنّ الهدف من ذلك ليس تقييم الشخص ذاته بل لكي يتمكن القارئ من التعرّف إلى مواقفه وميوله بصورة أفضل واتخاذ القرار الذي يراه مناسباً.

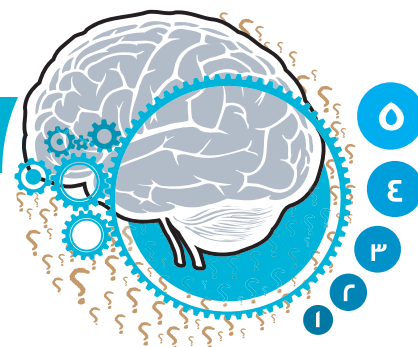
حل المشاكل واتخاذ القرار

إن إحدى الطرق المناسبة لإتخاذ أي قرار هي عبر التفكير بالنتائج السلبية والايجابية المترتبة عليك أو على محيطك قبل القيام به. والبحث عن حلول ملائمة أو بدائل.



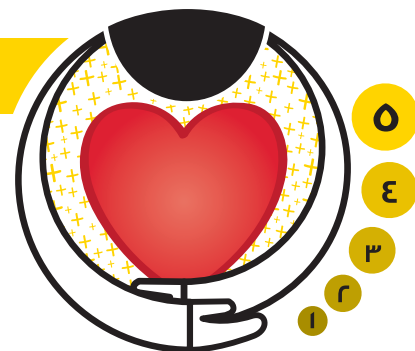
التفكير النقدي

هو قدرة البحث عن معلومات صحيحة ودقيقة. وتحليل التأثيرات الخارجية كنتلك التي تأتي من الأصدقاء ووسائل الإعلام والمحيط الخارجي. وكذلك تحليل التأثيرات الداخلية مثل تلك النابعة من القيم والمعتقدات الشخصية والمجتمعية.



التعامل الايجابي مع المشاعر

المشاعر الانسانية متعددة وتتضمن: الحزن والفرح والغضب والإحباط والتوتر والخوف والحب والنفور، ... الخ. والمشاعر ترافقنا كل حياتنا، وهي جزء من كل عمل نفكر أو نقوم به. وهذا الأمر يتطلب أن نتعامل معها بشكل إيجابي بدلاً من كبتها. وللقيام بذلك، يمكننا البدء بالبحث عن أسباب المشاعر التي نعيشها في حدث معين قبل القيام بأي سلوك أو تصرف مبني على ردة فعل قد نندم عليها لاحقاً.



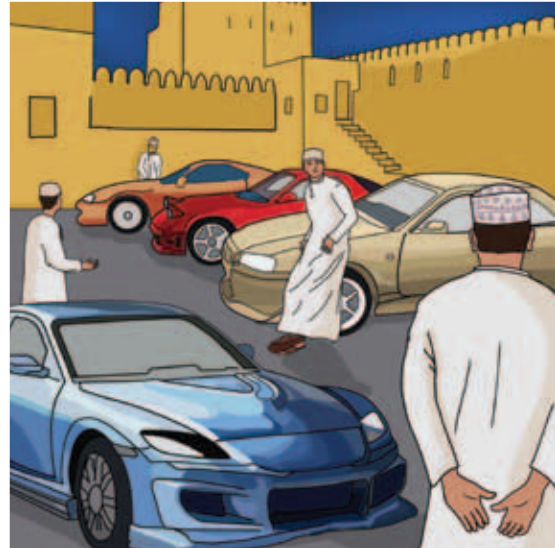
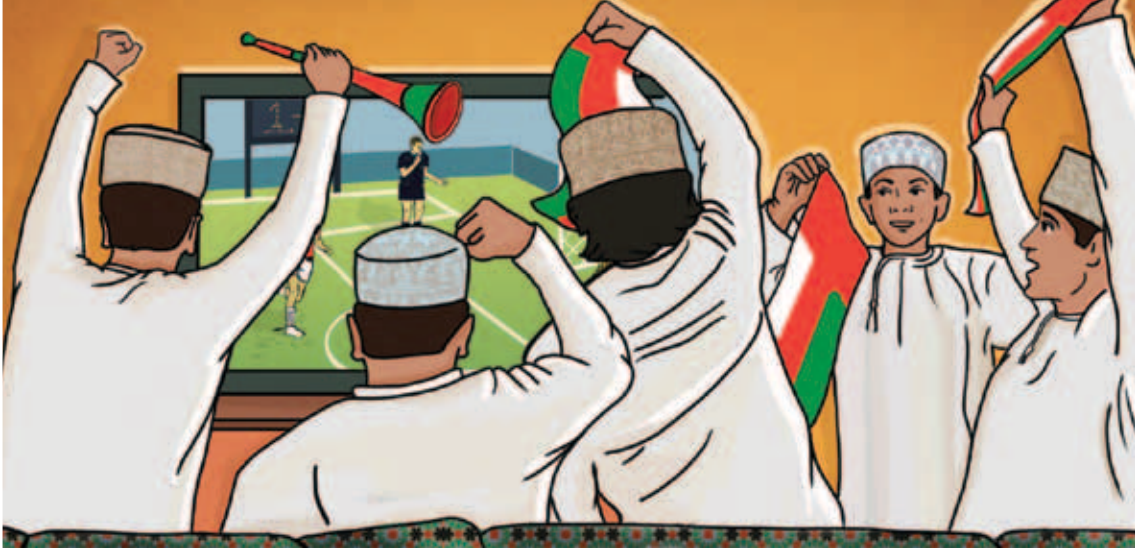


السلامة على الطريق

الحالة رقم ١

الحالة رقم ١

لقد ربّح فريقك المفضّل في مباراة كرة القدم! وتقضي العادة بأن يقوم الشباب بدعوة بعضهم البعض إلى التخميس للاحتفال بهذا الفوز! فتقرّر...



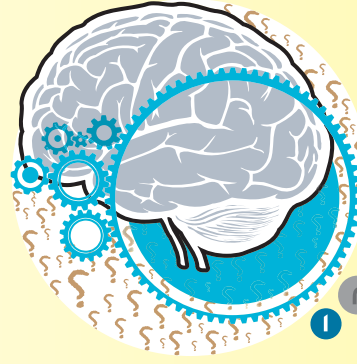
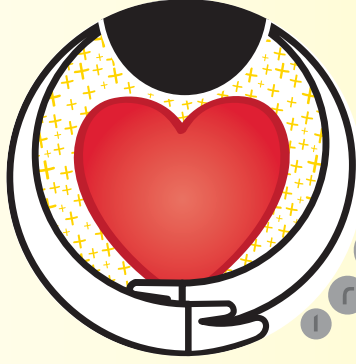
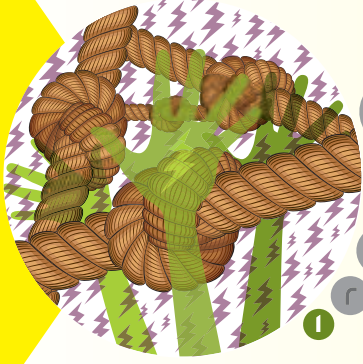
فلنخمس!

**تقترح على رفاقك
الذهاب إلى مكان ما
للإحتفال بدل التخميس!**

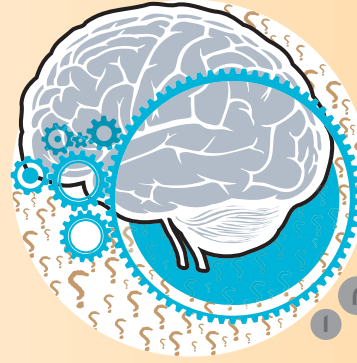
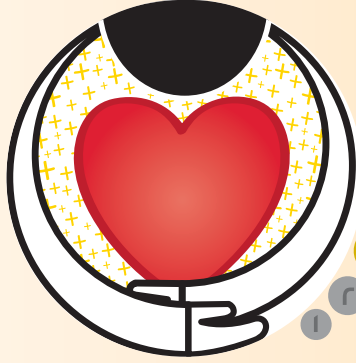
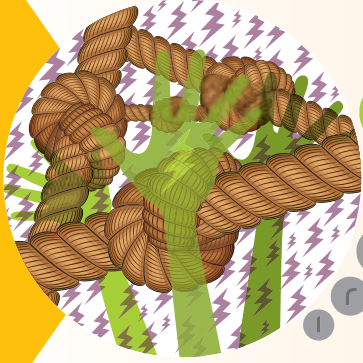
في هذه الحالة أتاحت لك الفرصة لتعبّر عن مشاعر الفرح بفوز فريقك المفضل،
فلجأت إلى دورات التخسيس لتمنحك الشعور بالسعادة والبهجة.

في هذه الحالة لم تفكّر بالتخسيس كوسيلة وحيدة للاحتفال والتعبير عن مشاعر
الفرح لديك، بل فكّرت في وسائل أخرى قد تكون أسلم، وذلك لمعرفتك بالمخاطر
التي تصاحب التخسيس! بالإضافة إلى وجود وسائل أخرى للتعبير عن الفرح.

احتمال ۱



احتمال ۲



معلومات متعلّقة بالحالة رقم ١

• إنّ القيادة تحت تأثير مشاعر الفرح القوية تقريباً بنفس خطورة القيادة تحت تأثير المؤثرات العقلية (كالمنبّهات والمسكرات ... الخ).

• ما هي دوافع القيادة الخطرة عند الشباب في فترة المراهقة؟

- حبّ المغامرة
- حبّ التحديات
- طريقة لإثبات الذات
- التباهي أمام الأصدقاء
- ضغط الرفاق
- التأثّر بتصرفات الآخرين وتقليدهم
- التأخّر عن حاجة أو موعد
- التعبير عن المشاعر القوية (الغضب الشديد، الفرح الشديد، الإحباط)

• هناك من يعتبر المسيرات المنظمة في السيارات أو الاحتفال في الأمكنة المخصصة أو الخروج إلى الأماكن غير المأهولة من الوسائل الآمنة للتعبير عن الفرح والاحتفال.

الحالة رقم ٢

الحالة رقم ٢

تأخّرت على موعدك وإذ بك تتفاجأ بزحمة سير خانقة!

●● حاول أحدهم تجاوزك فلم تدعه، فبدأ يستفزك كلامياً وبحركات اليدين!



إحتمال ١

لا تكثر له. وتغلق نوافذ سيّارتك
ولا تدعه يتجاوزك مهما كلف الأمر!

إحتمال ٢

تغضب وتبدأ بشتمه أيضاً! لولا وجود
الشرطي لكنت نزلت من السيارة وضربتة!

إحتمال ٣

تدعه يمرّ.. «أنا ما ناقص مشاكل!»

إحتمال ٤

تغضب وتبدأ بشتمه أيضاً! تتطوّر الأمور
فتنزل من سيّارتك وتتعارك معه
بالرغم من وجود الشرطي أمامكما!

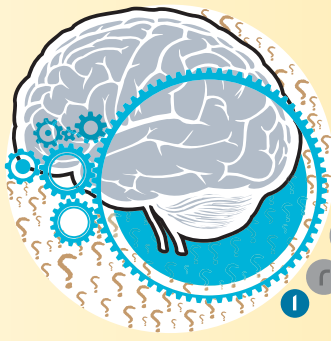
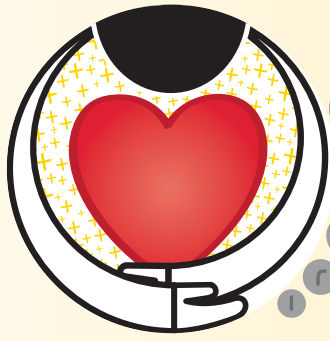
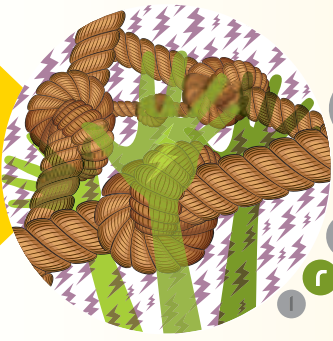
في هذه الحالة، قرّرت التصرّف بذكاء، فلم تنفعل بل بقيت هادئاً؛
ولكنّك تشبّثت بموقفك بعناد وكنت عدائياً معه بشكل غير مباشر.

في هذه الحالة، إلى جانب غضبك بسبب زحمة السير، أثر عليك تصرّف السائق
وقرّرت الردّ بالمثل واستفزازه كلامياً! لكنّك لم تتّمدّ بالإنفعال
لأنّك فكّرت بالعواقب الوخيمة التي قد يسببها هذا الأمر

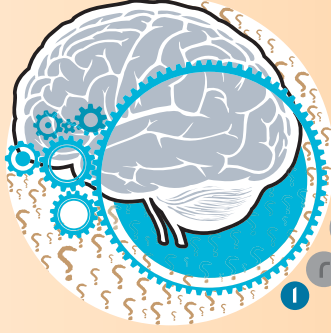
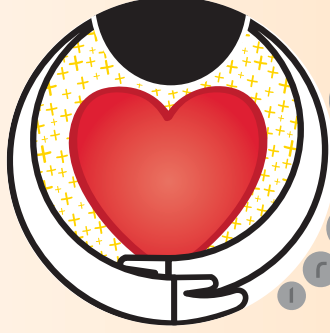
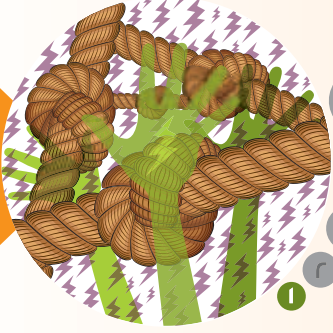
في هذه الحالة، لم تنفعل ولم تكثرث لمن يمرّ أولاً.
فتعاملت مع الأمر بهدوء وبساطة.

في هذه الحالة، غضبك من زحمة السير ومن تصرّف السائق الآخر أدّى إلى انفعال
قويّ لدرجة أنّك لم تفكّر بالعواقب التي قد تصيبك جسدياً أو نفسياً أو حتّى قانونياً!

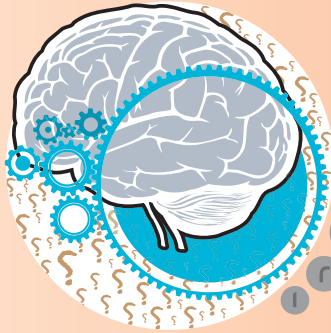
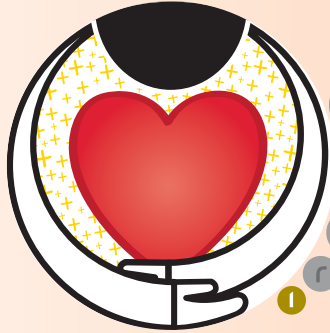
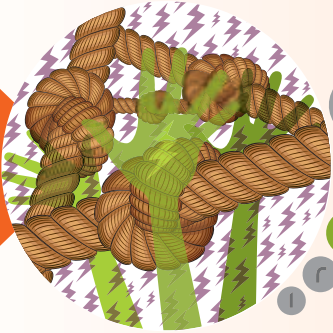
إحتمال ١



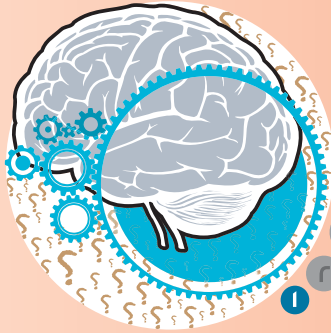
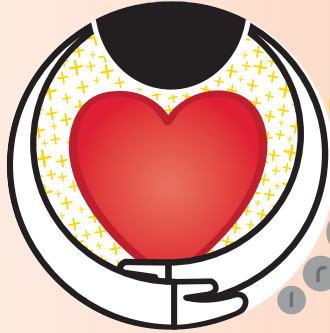
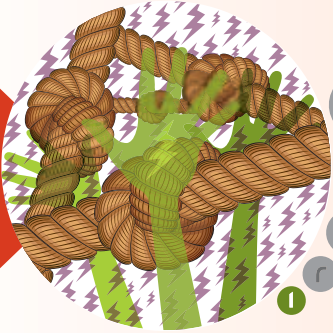
إحتمال ٢



إحتمال ٣



إحتمال ٤



معلومات متعلّقة بالحالة رقم ٢

• الغضب بسبب زحمة السير (أو لأسباب أخرى) ووجود سائقين يحاولون تجاوز غيرهم أمر طبيعيّ جدًّا! ولكن وسائل التعامل مع هذا الغضب تختلف.

• وإحدى هذه الوسائل هي باستعمال مثلاً الذكاء العاطفي: وهو مجموعة صفات شخصيّة ومهارات اجتماعية ووجدانيّة، تمكّن الشخص من تفهّم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم، وترشيد حياته النفسيّة والاجتماعية بطريقة أفضل.

• كيف تستعمل الذكاء العاطفي في حالات الغضب؟

- الوعي للمشاعر والإدراك للدوافع الشخصية في قَمّة الانفعال (في هذه الحالة، أنت تشعر بالغضب من زحمة السير والانزعاج من السائق الآخر، والذي ازداد بعد أن بدأ يستفزك!).
- التحكم بالتقلّبات الانفعالية (عبر الاسترخاء والتنفّس لتنفيس الغضب).
- النظر بالتفاؤل للأمور (زحمة السير ليست تحت سيطرتك أو بسببك. وعندما تصل، ستشرح للآخرين سبب تأخيرك).
- العقلانيّة والحكمة.

الحالة رقم ٣

الحالة رقم ٣

كنت تسهر مع رفاقك في منزل أحد أصحابكم. تأخرتم في السهر كثيراً، وحين قرّرتم الرجوع إلى المنزل لاحظت أنّ صديقك خالد قد نعس جداً وعيناه شبه مغمضتين.



تركب معه،
تضع حزام الأمان
وتتوكل على الله!

ترفض الركوب معه،
وتدعه يذهب لوحده

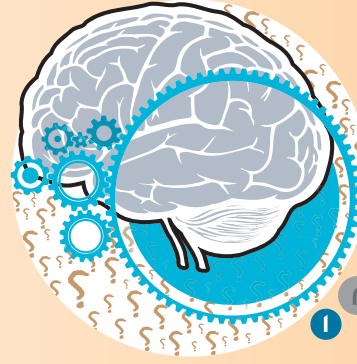
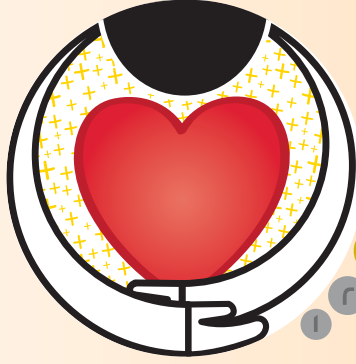
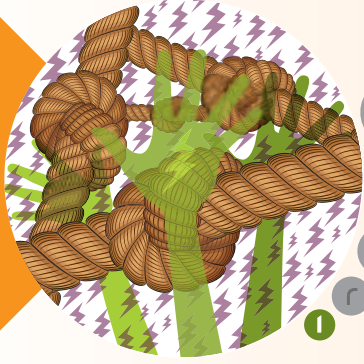
تقترح بديلاً لقيادته السيارة
(مثل الرجوع بسيارة أجرة)

في هذه الحالة، ربّما ظننت أنّه ما من داع للقلق بما أنّ خالد سائق ماهر، ويمكنه السيطرة على المركبة حتّى تحت تأثير النعاس، وأنّك محميّ بحزام الأمان.

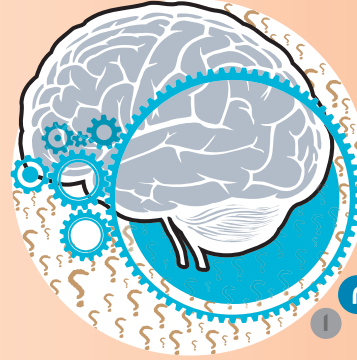
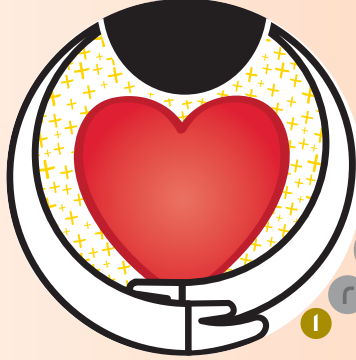
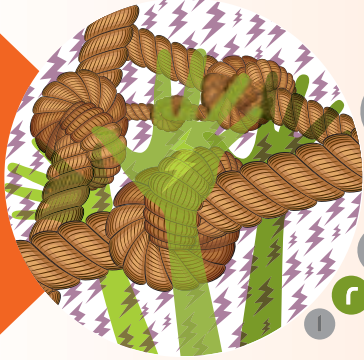
في هذه الحالة، تجنّبت تعريض نفسك لخطر الحوادث التي قد تنجم ولكن لم يكن لديك حسّ بالمسؤوليّة تجاه خالد، أو خفت من أن يظنّ أنّك لا تثق بمهاراته القياديّة، ومن أن تجرح مشاعره بذلك.

في هذه الحالة، أدركت مخاطر القيادة تحت تأثير النعاس، فتفادياً لتعريض نفسك وخالد لحادث ما، بحثت عن بدائل أسلم!

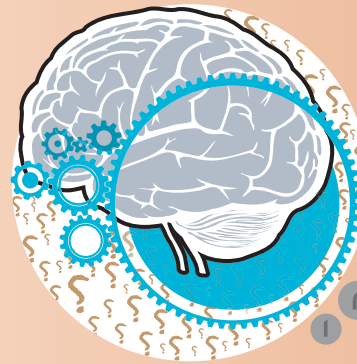
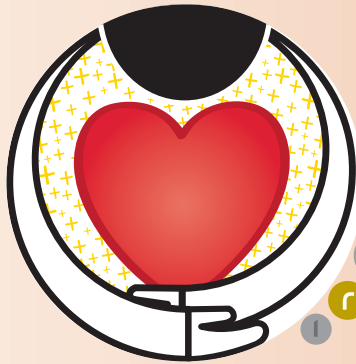
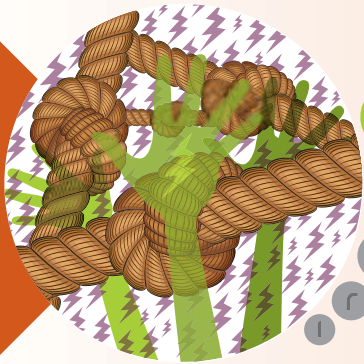
إحتمال ١



إحتمال ٢



إحتمال ٣



معلومات متعلّقة بالحالة رقم ٢

• الكفاءات التي يجب على السائق اكتسابها لقيادة جيدة

- القدرة على التركيز
- القدرة على إدراك العلاقات بين الأشياء حوله
- القدرة على اتخاذ القرار السريع
- القدرة على تقدير المسافة والوقت
- القدرة على التحكم بالمشاعر وعدم الانفعال
- مهارة صيانة السيارة

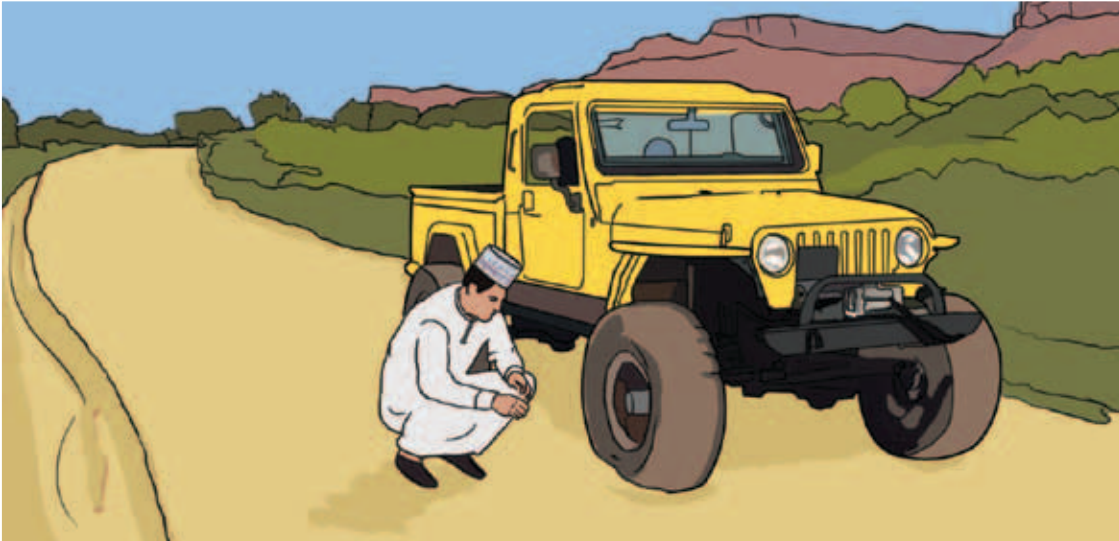
• تعدّد القيادة تحت تأثير النعاس من أهمّ أسباب حوادث السير! إذ أنها تجعل السائق غير منتهبه أبداً مما يشكل سبباً شبه أكيد لحصول الحوادث. خاصة إذا كان الوقت ليلاً.

• لا يجوز قيادة السيارة في حال الإحساس بالتعب أو النعاس، أو تحت تأثير المؤثرات العقلية! فعندما نكون متيقّظين نستطيع الاستجابة بسرعة مع الظروف الطارئة كتخفيف السرعة عندما تقف سيّارة أمامنا فجأة!

الحالة رقم ٤

الحالة رقم ٤

قررت الذهاب برحلة مع رفاقك خارج مسقط في الصباح الباكر،
علماً بأن إطارات السيارة قد أصبحت صلاحيتها منتهية.



إحتمال ١

لم تعر الأمر أهمية فما هي إلا
إطارات ويمكن تغييرها لاحقاً،
خاصةً وأنك لا تريد إفساد الرحلة.

إحتمال ٢

تخوفت من الأمر لكنك فكرت بأن
الوقت لا يسمح بالذهاب إلى ورشة
تغيير الاطارات، فأصدقاؤك بانتظارك
ولن تلغي الرحلة بسبب إطارات سيئة!

إحتمال ٣

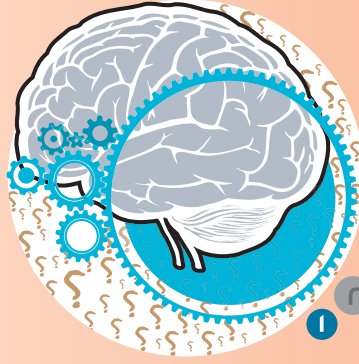
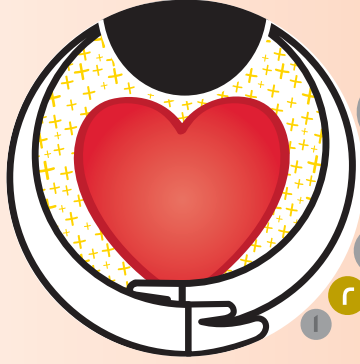
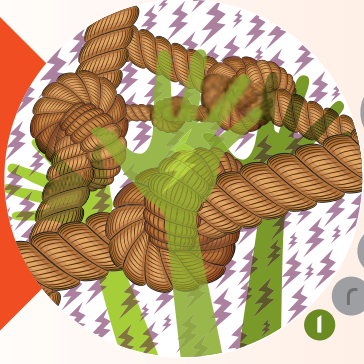
اتصلت بأصدقائك وأجلتم
الرحلة ريثما تصلح عطل السيارة!

في هذه الحالة، ربّما كنت جاهلاً بالأُمور المتعلّقة بصيانة السيارات، وربّما لا تعرف ما نتائج السير بإطارات سيئة أو منتهية صلاحيتها، فلم تبدِ أهميّة للأمر.

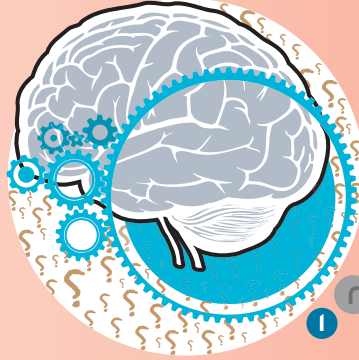
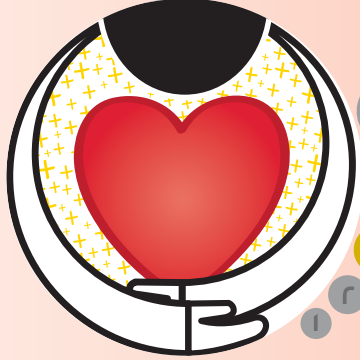
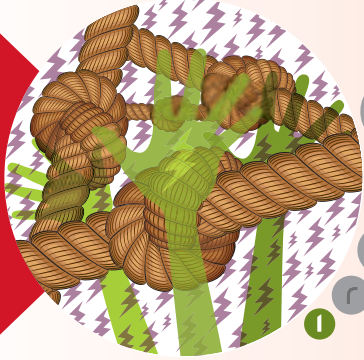
في هذه الحالة، لفتت نظرك الحالة السيئة للإطارات لكنّك لم تودّ تفويت الرحلة عليك، ربّما خشية أن تخيّب رجاء رفاقك أو حتّى لجهلك بمدى أهميّة الأمر. لقد قدمت رغبتك في إرضاء الآخرين على سلامتك وسلامتهم الشخصية!

في هذه الحالة، عرفت أنّه من الممكن أن تتعطل السيارة أثناء الرحلة، وأن يتحوّل المشوار من ترفيه إلى شقاء! فاتّخذت قرار تأجيل الرحلة.

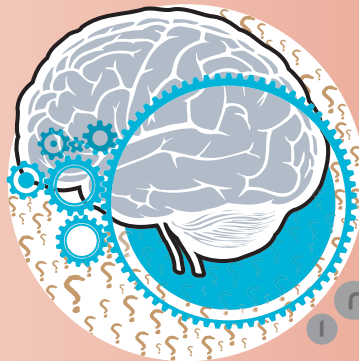
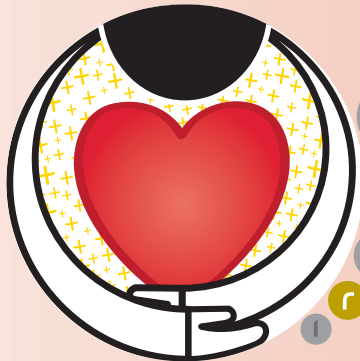
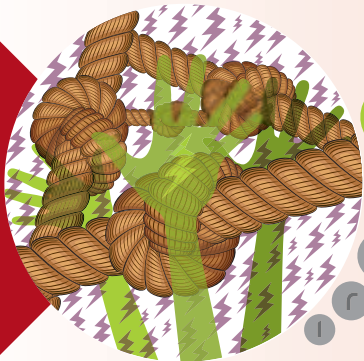
احتمال ۱



احتمال ۲



احتمال ۳



معلومات متعلّقة بالحالة رقم ٤

- يعتبر عدم صيانة السيارة بشكل دوري من المسببات الرئيسية للحوادث.
- إن احتمال انفجار إطارات السيارة يصبح أعلى عندما تكون في آخر صلاحيتها، وخاصة في المناطق الحارة والجافة مثل عُمان.